

インフルエンザについて

インフルエンザについて

■ 症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が**突然**現れます。鼻水や咳がある場合もあります。



■ 受診のタイミング

発症(発熱や体の節々の痛みなど)から6時間が経過していると、ウイルスが十分に増えているため、正確に検査が出来ます。



■ 治療法(薬)

現在、数種類の治療薬があります。

治療薬を服用すると、解熱までの期間が1~2日間、ウイルスを排出する期間も減少します。

これらの薬は、**発症~48時間以内の服用**が必要なので、受診を先延ばしにしないように注意してください！！

→ 受診は発症後6時間~48時間がベストです。

インフルエンザと出社

Q. インフルエンザにかかった場合、いつから出社してよいですか？

A. 学校とは異なり、出社を制限する法律等はありません。但し、**発症後1週間はウイルスを排出している**ので、解熱後2日間程度は休暇を取るのが望ましいと言えます。

Q. 出社に伴う注意点はありますか？

A. 解熱していても、**発症してから1週間はマスクの着用**を勧めましょう。

Q. 家族がインフルエンザに罹ったらどうすればよい？

A. 症状が出ていなければ出社に問題はありませんが、感染をしている可能性もあるので、必ずマスクの着用を推奨します。

※予防的に、抗インフルエンザ治療薬を服用する方法もあります。医師にご相談ください。

Q. 1度予防接種を受ければ大丈夫？

A. **ワクチンの持続力は5ヶ月程度**なので、**毎年の予防接種が必要**です。流行するウイルスの型により、毎年ワクチンの内容も変わります。

インフルエンザの予防

★新型インフルエンザ・季節性インフルエンザ共通

①予防接種

■時期:10~12月の接種が効果的です。

インフルエンザは**10月頃増え始め、12月~3月**に流行します。

ワクチンは接種後2週間で効果が出始めるため、

■接種回数:大人の場合、**1回**でも**70-90%の発症予防効果**があります。



②休養・栄養

流行シーズンには、週末・夜間にしっかり体を休め、意識してバランスのいい食事を取りましょう。体調が悪そうな社員には、意識して休むように声をかけてください。

③感染防止のために会社として必要な対策

会社の義務ではありませんが、新型・季節性インフルエンザの社内での流行を防ぐ手段として、以下のような例が挙げられます。

- ・社員へインフルエンザ予防接種の告知
- ・「咳エチケット」のポスター貼布
- ・トイレの共用タオル廃止→ペーパータオルか個人タオルへ
- ・手指消毒剤の設置
- ・うがいコップ持参を推奨
- ・湿度計の設置→乾燥しているなら加湿をする



マスクの選び方・扱い方

自分がインフルエンザにかかった場合も、感染から自分を守る場合も、両方のケースで活躍する「マスク」。

マスクをしないで咳やくしゃみをすると、1~2メートルもウイルスが広がります。必ずマスクをするか、ティッシュ・ハンカチなどで口と鼻を押さえるのがエチケットです！



マスクは「不織布」の使い捨てタイプを選びましょう。

1日つけていたマスクの表面には、ウイルスがたくさんついています。

マスクは必ず『1日1枚』を使用してください！！

「もったいない」と思わないように、最初から100枚入りなど、大容量のものを購入すると便利です。単価も安くなります。

マスクは鼻の針金部分をしっかりと鼻に沿わせ、あごの下までプリーツを広げて使いましょう。

マスクは紐をもって外し、すぐに蓋つきのゴミ箱か、ビニール袋に入れて捨てましょう。

自分が体調が悪い時はもちろん、人込みに出るときや電車に乗るときなど、予防的にマスクを使いましょう。